## ⑩ Labskaus mit Salat

1500 g Kartoffeln, Salz
Lorbeerblatt
400 g Dosenrindfleisch
100 g Speck
2 saure Gurken
Essig u. Senf n. Geschmack
500 g Tomaten, Öl, Salz
500 g Gurken, 1 Zwiebel
Essig oder Zitronensaft

Die rohen Kartoffeln werden in Würfel geschnitten und mit wenig Wasser, Salz, dem Lorbeerblatt, der geschnittenen Zwiebel und dem Rindfleisch gargedünstet. Nun gibt man die würfelig geschnittenen, sauren Gurken dazu und schmeckt evtl. mit Essig und Senf ab. Vor dem Anrichten gibt man den ausgelassenen Speck darüber. Tomaten und Gurken werden in Scheiben geschnitten und mit Öl, Essig, Salz und der geschnittenen Zwiebel angemacht.

## ⑪ Gebratene Leber, gedünstete Tomaten und Kartoffelbrei

500 g Schweineleber
1—2 Zwiebeln
Mehl, Salz
Fett zum Braten
1000 g Tomaten, Salz
Kräuter
Kartoffeln nach Bedarf
ca. ¼ l Milch
50 g Fett, Salz, Muskat

Die enthäutete und in Scheiben geschnittene Leber wird in Mehl gewendet, gesalzen und in heißem Fett mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln kurz gebraten.
An den Tomaten sticht man die Blüte aus und ritzt die Haut an der Kuppe etwas ein. Die so gerichteten Tomaten setzt man nebeneinander in eine gefettete Auflaufform, bestreut sie mit Salz und läßt sie garziehen. Vor dem Anrichten gibt man die gehackten Kräuter (wie: Dill, Borretsch, Estragon, Petersilie usw.) über die Tomaten. Dazu reicht man Kartoffelbrei.

## ⑫ Wiener Quarkknödel mit Beerenkompott

500 g Quark
1 Eßl. Margarine
2 Eier
1 Pr. Salz
150—200 g Mehl
Kompott

Der Quark wird durchgestrichen und mit der Margarine, den Eiern, der Prise Salz und dem Mehl verknetet. Mit 2 Eßlöffeln formt man aus dem Teig Knödel, die man in siedendem Salzwasser garziehen läßt, bis sie an die Oberfläche kommen. Man läßt sie gut abtropfen, bestreut mit Zucker und Zimt und serviert sie zusammen mit gedünstetem Obst.

## ⑬ Kirschauflauf

150 g altes Weißbrot
½ l Milch, 2 Eier
50 g Margarine
100 g Zucker
(50 g ger. Nüsse)
½ Teelöffel Zimt
500 g Kirschen
Bröselmehl
Fettflöckchen

Das Weißbrot wird in Scheiben geschnitten und mit der Milch übergossen. Die Margarine rührt man mit den beiden Eidottern, dem Zucker, den geriebenen Nüssen und dem Zimt schaumig. Nun gibt man das eingeweichte Weißbrot und die entkernten Kirschen dazu. Das Eiweiß wird zu Schnee geschlagen und unter die Masse gehoben. Dann gibt man alles in eine gefettete, feuerfeste Form, bestreut mit Bröselmehl und Fettflöckchen und läßt den Auflauf ca. 30 Minuten im Ofen backen. Dieser Auflauf schmeckt warm und kalt serviert gleich gut.

## Unser Tip:

| 1 Lt. z.B.: 3/8 l sind 0,375 l | ***Achte bei Preisempfehlungen genau auf die Gewichtsangaben!*** | z.B.: 1 deutsches Pfund = 500 g, 1 englisches Pfund = 453 g |
|---|---|---|

***Unterscheide Flammerie und Pudding!***

1. Flammerie ist eine Süßspeise mit stärkehaltigem Bindemittel, die nach dem Kochen in eine Form gegeben und erst nach dem Erkalten gestürzt wird.
2. Pudding braucht nicht süß zu sein. Er wird in einer geschlossenen Form im Wasserbad gekocht und warm gestürzt.

Industriedruck AG. Essen



# Rezepte für eine 4köpfige Familie

## 1 Gebackene Fleischwurst, Erbsen-Karottengemüse u. Salzkartoffeln

- 500 g Fleischwurst
- ca. 100 g Mehl
- Bier
- 1 Ei, Fett zum Braten
- 500 g Karotten, Salz
- 1250 g Erbsen, 50 g Fett
- reichlich geh. Kräuter
- Kartoffeln nach Bedarf

Die enthäutete Wurst schneidet man in fingerdicke Scheiben. Aus Mehl, Ei, Bier und Salz rührt man einen dicken Ausbackteig. Die Wurstscheiben werden in dem Teig gewendet und in heißem Fett in der Pfanne gebraten.
Die vorbereiteten Karotten und entschoteten Erbsen läßt man mit Salz in Fett und wenig Wasser gardünsten. Vor dem Anrichten gibt man reichlich Kräuter über das Gemüse.
Dazu reicht man Salzkartoffeln.

## 2 Schwedisches Schweinefleisch mit Kartoffeln und Salat

- 500 g Schweinefleisch
- Kartoffeln nach Bedarf, Salz
- 2 Zwiebeln
- geh. Kräuter
- Salat nach Bedarf
- Öl, Essig oder Zitronensaft
- 1 Pr. Zucker

Das Schweinefleisch wird in gesalzenem Wasser fast gargekocht und in Scheiben geschnitten. In einer Kasserolle werden lagenweise die in Scheiben geschnittenen rohen Kartoffeln und Zwiebeln mit den Fleischscheiben geschichtet. Man streut Salz dazwischen, gießt etwas von der Brühe an und läßt das Gericht langsam gardünsten. Vor dem Anrichten bestreut man reichlich mit gehackten Kräutern.
Dazu wird Salat gereicht.

## 3 Gefüllte Kartoffelplätzchen mit Salat; Buttermilchkaltschale

- 1000 g Pellkartoffeln
- ca. 50 g Mehl, 1 Ei
- Salz, Muskat
- Fett zum Braten
- 500 g beliebige Wurst
- Salat nach Bedarf
- Öl, Essig, Salz, Zwiebeln

Die gepellten kalten Kartoffeln werden durch den Wolf gedreht und mit Mehl, dem Ei, Salz und Muskat verarbeitet. Man formt kleine flache Plätzchen daraus, legt auf ein Plätzchen eine Scheibe Wurst und gibt darauf ein zweites Plätzchen. Dann drückt man die Ränder fest und backt die Plätzchen in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun.
Dazu reicht man Salat.

Kaltschale: 1 l Buttermilch, die abgeriebene Schale einer Zitrone, 50 g geriebenes Schwarzbrot, reichlich frisches Obst nach Marktlage, Zucker nach Geschmack.
Alle Zutaten werden zusammen geschlagen und über das Obst gegeben.

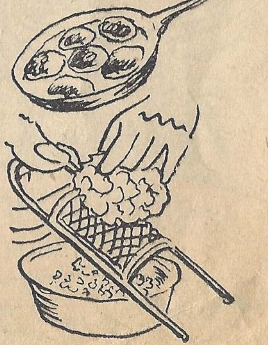




## 4 Spanische Bratlinge, Tomatentunke, Kartoffeln u. Blumenkohlsalat

- 500 g Bratenreste
- 2 Eßl. Bröselmehl
- ca. ⅛ l Wein
- 2 Eier, Salz, Pfeffer
- geh. Petersilie
- Fett zum Braten
- 40 g Fett
- 40 g Mehl
- 1 Eßl. Tomatenmark
- ½ Zwiebel
- ½ l Flüssigkeit
- Salz, 1 Pr. Zucker
- 1 gr. Blumenkohl
- Zitronensaft, Öl
- 1 Pr. Zucker
- evtl. geh. Nüsse
- Kartoffeln nach Bedarf

Die Bratenreste dreht man durch den Wolf, vermischt sie mit Bröselmehl und gibt den Wein (oder eine andere Flüssigkeit), Salz, Pfeffer und Kräuter dazu. Daraus werden Bratlinge geformt, die man in heißem Fett in der Pfanne braun werden läßt.
Das Fett, die geschnittene Zwiebel, Tomatenmark und Mehl schwitzt man an und füllt mit Flüssigkeit auf. Die Tunke schmeckt man mit Salz und einer Prise Zucker ab.
Der rohe Blumenkohl wird geraspelt und mit Zitronensaft, 1 Pr. Zucker, Öl und evtl. mit gehackten Nüssen abgeschmeckt.
Dazu reicht man Salzkartoffeln.



## 5 Senf-Schweinebraten mit Spitzkohl und Salzkartoffeln

- 500 g Schweinebraten
- Senf
- 50 g Fett
- 1000 g Spitzkohl
- Kartoffeln nach Bedarf

Das mit Senf bestrichene, gesalzene Fleisch wird in heißem Fett angebräunt und halb gar gebraten. Der vorbereitete Spitzkohl wird in Viertel geschnitten und um den Braten gelegt. Unter Zugabe von wenig Wasser werden Fleisch und Kohl in 20—30 Minuten gargeschmort.

## 6 Schicht-Hering mit Tomaten und Salzkartoffeln

- 1000 g grüne Heringe
- 1000 g Tomaten
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 100 g Speck
- Kartoffeln nach Bedarf

Die grünen Heringe werden gereinigt und filetiert. Die gewaschenen Tomaten und die Zwiebeln schneidet man in Scheiben. In eine gefettete Auflaufform legt man abwechselnd Tomatenscheiben, Heringfilets und Zwiebelscheiben hinein und bestreut jede Schicht mit Salz. Nun gibt man den ausgelassenen Speck darüber und läßt das Gericht im Backofen garwerden.
Dazu reicht man Salzkartoffeln.

## 7 Ungarischer Bohneneintopf; Quarkspeise mit Früchten

- 1000 g grüne Bohnen
- 1000 g Kartoffeln
- geh. Petersilie
- geh. Bohnenkraut
- 100 g Schinkenspeck
- Paprika, Salz
- 375 g Quark
- ⅛ l Milch
- 50—100 g Zucker
- Früchte, wie Heidelbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Pflaumen

Die geschnitzelten grünen Bohnen werden mit den geschnittenen Kartoffeln, den gehackten Kräutern, Paprika und Salz vermischt. Der Schinkenspeck wird in Scheiben geschnitten. Mit der Hälfte der Scheiben belegt man den Boden einer feuerfesten Form, füllt das Gemüse hinein und belegt mit den übrigen Speckscheiben. Im Backofen läßt man das Gericht in 30 Minuten garwerden.
Der Quark wird durchgestrichen und mit der Milch und Zucker gut verrührt. Dann wird das Obst untergezogen.

## 8 Gemüsesuppe mit Fischklößen; frisches Obst

- 750—1000 g Rotbarsch

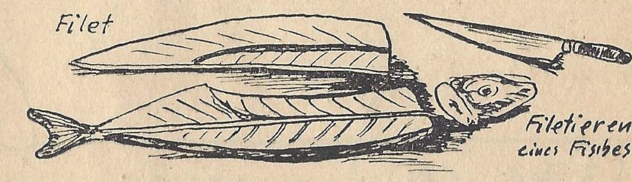
Suppe:

- (Fischreste vom Filetieren)
- Suppengrün, Salz
- 1 kl. Blumenkohl
- 500 g Möhren
- 500 g Kopfkohl
- 500 g grüne Bohnen
- Kräuter

Klöße:

- (Fischfilets vom Rotbarsch)
- 50 g Speck, Salz
- 3 Eßl. Bröselmehl
- 1 Zwiebel
- ⅛ l Milch
- frisches Obst

Der Fisch wird gesäubert, filetiert, gesäuert und gesalzen.
Die Fischreste (Kopf, Haut, Gräten) werden mit Wasser, Suppengrün und Salz kalt angesetzt. Daraus kocht man langsam eine Brühe. — In die abgesiebte Fischbrühe gibt man das kleingeschnittene Gemüse und läßt es fast halbgarwerden.
Die Filetstücke dreht man mit dem Speck und der Zwiebel 2- bis 3mal durch den Wolf. Nun schlägt man die Masse mit der Milch und dem Bröselmehl. Man formt Klöße daraus, die man in der Suppe mit dem Gemüse garziehen läßt.
Als Nachtisch reicht man frisches Obst.




## 9 Verlorene Eier, Gurken nach schwäbischer Art, Kartoffeln; Flammerie

- 4 Eier
- 2 Eßl. Essig
- 1000 g Gurken, 1 Zwiebel
- 50 g Fett
- ½ l saure Milch
- 40 g Mehl, Salz
- Kartoffeln nach Bedarf
- 1 l Milch, 50 g Zucker
- 90 g Stärkemehl (oder 2 P. Puddingpulver)

1 l Wasser wird mit Essig und Salz aufgekocht. Die Eier schlägt man einzeln in eine Kelle und läßt sie vorsichtig ins Wasser gleiten. Man kocht sie 3—4 Minuten.
Die Gurken werden in fingerdicke Scheiben geschnitten und in dem Fett mit der gehackten Zwiebel und Salz angebraten. Das Mehl verrührt man mit der sauren Milch, gießt es über die Gurken und läßt sie darin kurz gardünsten.
Dazu reicht man Salzkartoffeln.
Als Nachtisch wird ein Flammerie gegeben.